



令和8年 5月



予定献立表(ようちえん)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名		牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
				血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
1 金	わかめごはん かつおフライ とうふとかまぼこのすましじる	こどものひゼリー とりにくとかぶのうめマヨあえ	○	かつおフライ わかめ とうふ かまぼこ はんぺん とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ ドレッシング ゼリー	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう きゅうり かぶ うめ	かつおは春と秋の2回旬があります。春を「初(はつ)がつお」、秋を「戻(もど)りがつお」と言います。	512kcal 22.7g 338mg	16.1g 2.0g
7 木	むぎごはん ゆでたまご バターチキンカレー	はるキャバツとコーンのソテー	シヨア	たまご とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク ベーコン ジョア	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ バター なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマト えだまめ にんじん キャバツ いんげん コーン	バターチキンカレーは、ヨーグルトで漬け込んだやわらかい鶏肉と香辛料、牛乳、バター、生クリームを使ったカレーです。	487kcal 30.6g 766mg	15.8g 1.7g
8 金	ごはん ソースチキンカツ やさしいみれのおこうじじる	しんじゃがそぼろに	○	とりにく やさいみつれ たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん えのき ねぎ こまつな たまねぎ こんにやく		491kcal 23.7g 321mg	15.8g 1.8g
11 月	ごはん さけてりやき たけのこのみそじる	さつまいもチップス ぶたにくスタミナのため	○	さけ えいようだし とうふ みそ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら さつまいも でんぶん	しょうが ねぎ えのき たけのこ いんげん にんじん たまねぎ もやし にんにく にら	たけのこは、竹の地下茎(ちかけい)から出る芽のことで、1日に30cm~1mも伸びます。	502mg 25.8g 304mg	19.0g 1.9g
12 火	ごはん こんさいりつつくね わふうちゃんぽん	ブルーベリーヨーグルトあえ	○	こんさいりつつくね ぶたにく えび なたと みそ とりにゅう あさり いぬ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ナタデココ ゼリー さとう	にんじん たまねぎ キャバツ きくらげ もやし コーン パイン みかん パナナ ブルーベリー		490kcal 20.3g 413mg	14.8g 1.5g
13 水	ミルクロールパン ぎゅうにくコロッケ はるのグリーンピースシチュー	キャバツのサラダ	シヨア	ぎゅうにくコロッケ ツナ とりにく ジョア ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ドレッシング ベシメルソース おじゃがもち	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャバツ アスパラ きゅうり コーン	春から初夏にかけて旬をむかえる「グリーンピース」をメニューに取り入れました。さわやかな色と香りで新緑の季節を感じてください。	493kcal 18.1g 390mg	16.8g 1.8g
14 木	ごはん あじアーモンドフライ なめこのみそ汁	ごもくうまに	○	あじアーモンドフライ えいようだし とうふ みそ わかめ とりにく あげボール ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも	にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ ごぼう れんこん こんにやく	将来骨がスカスカにならないために牛乳などでカルシウムをとろう! 	469kcal 20.7g 364mg	15.7g 1.7g
15 金	ごはん ぶたにくこうみやき タイふうひらめんいりスープ	じゃがいものマーボーいため	○	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま ひらめん じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが ねぎ こまつな しいたけ にんじん もやし きくらげ たけのこ グリーンピース		498kcal 22.7g 256mg	19.6g 1.1g
18 月	むぎごはん タコライス ジュリエンスープ	ヨーグルト	○	ベーコン ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャバツ パセリ にんにく ピーマン キピーマン セロリー トマト あかピーマン	★タコライスの食べ方★ ①血にごはんをのせる。 ②ごはんはタコライスの具(ミートソース)をかけて食べる。	475mg 22.8g 372mg	15.7g 1.3g
19 火	ごはん いわしうめに さつまいもとんじる	きゅうりとたまごのあまずあえ	シヨア	いわしうめに ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ たまご ちくわ わかめ ジョア	こめ さつまいも ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ きゅうり		536kcal 21.1g 820mg	13.0g 1.9g
20 水	ちゅうかめん あげぎょうざ きたかたふうしょうゆラーメンスープ	もものゼリーあえ	○	ぎょうざ えいようだし ぶたにく なたと やきぶた ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ゼリー	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう メンマ パイン みかん		504kcal 19.4g 390mg	19.4g 2.0g
21 木	ごはん しんたまねぎとえびのかきあげ かぶとおふのみそじる	しょうゆ いろどりやさいのあまずきんびら	○	えび たまご ぶたにく とうふ みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも てんぷらこ あぶら ふ さとう でんぶん ごま	にんじん えのき かぶ ごぼう れんこん たまねぎ 赤ピーマン いんげん	春に出回っている『新玉ねぎ』は柔らかくとてもみずみずしくて、甘味が強いのが特徴です。	500kcal 19.6g 283mg	17.0g 2.2g
22 金	むぎごはん キーマカレー ツナとひじきサラダ	れいとうみかん	○	ぶたにく だいず スキムミルク ひじき ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま カレールウ ごまあぶら ドレッシング さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん えだまめ もやし きゅうり 赤ピーマン レモン みかん	冷凍みかんが凍っていたら、「いただきます」の後に半分くらいに割っておくと、カレーが食べ終わったころにおいしく解凍されていますよ。	514kcal 21.1g 304mg	18.7g 1.5g
25 月	ごはん あかうおしせんやき しらすたまじる	ととやき ひじきに	○	あかうおしせんやき ひじき なたと あぶらあげ とりにく だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ しらす あぶら さとう ととやき	しいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん こんにやく		500mg 22.8g 304mg	14.3g 1.8g
27 水	キャラメルあげパン マンハッタンクラムチャウダー コーンdeカルボナーラ		○	きなこ あさり にくだんご ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも ペンネ	にんにく たまねぎ にんじん キャバツ トマト コーン パセリ	みんな大好き！揚げパンです。油で揚げたパンに、ミルクキャラメルときなこ、砂糖で味付けします。	472kcal 17.7g 288mg	20.5g 1.8g
28 木	ごはん【ゆうきまい】 ぶたにくしょうがやき かきたまじる	らつかせいとキャバツのみそいため	○	ぶたにく なたと たまご おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら らつかせい	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ にら キャバツ もやし あかピーマン	★地産地消デー★ 今日の献立は、匝瑳市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	484kcal 23.3g 255mg	20.7g 1.8g
29 金	ごはん とうふナゲット カレーぶたどんのぐ	かみかみにぼし なっとうあえ	○	とうふナゲット ぶたにく かまぼこ なっとう かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ こんにやく えのき グリーンピース こまつな キャバツ にんじん もやし のざわな		490kcal 24.1g 328mg	19.0g 1.7g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂 質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。

エネルギー	494kcal
たんぱく質	22.0g
脂 質	17.0g
カルシウム	376mg
食塩相当量	1.6g

よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

※児童生徒の令和8年度の給食費は無償です。

